ТЕЗИСЫ

по теме: «Практика организации степенных велопоходов обучающихся и краеведческих маршрутов в Альшеевском районе Республики Башкортостан»

З.З.Залилова

МБОУ ДО Дом пионеров и школьников

МР Альшеевский район Республики Башкортостан

e-mail: [zilya.zalilova@bk.ru](mailto:zilya.zalilova@bk.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| Приветствие  Как зародилась идея проведения велопоходов | 1  2  3 |
| Какая подготовка нужна | 4 |
| Какие проведены экспедиции в рамках велопоходов | 5-17 |
| Почему надо ходить в велопоходы | 18 |
| Оформление маршрутных документов | 19-25 |
| Учебная туристская и краеведческая подготовка | 26 |
| Общая и специальная физическая подготовка юных велотуристов | 27 |
| Постановка цели похода  Разработка маршрута | 28 |
| Изучение района похода | 29 |
| Подбор группы и распределение должностей | 30 |
| Организация питания | 31 |
| Правила успеха в велопоходе | 32 |
| Подбор снаряжения | 33 |
| Подготовка велосипеда к походу  Как одеться в велопоход | 34 |
| Медицинский контроль и доврачебная помощь | 35 |
| Меры безопасности | 36  37 |
| Варианты подъезда и отъезда | 38 |
| Аварийные выходы с маршрута | 39 |
| Выполнение краеведческих заданий | 40 |
| Подведение итогов похода | 41 |
| Правила дорожного движения для велосипедистов для велосипедистов | 42-44 |
| Заключение | 45 |